せたがややがやがや館

運動室　プログラム

営業時間: 9:00～17:00
《夜トレ》 火曜日･木曜日18:00～22:00

《 令和8年　1月 》

1月の休館日は 1月18日（日）

休館日:毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30		9：30-9：45 ストレッチ（無料）		9：30-9：45 ストレッチ（無料）	受付 9:00～9:40	9：30-9：45 筋トレ（無料）	受付 9:00～9:40
10:00	9：45-10：00 ストレッチ（無料）	受付 9:00～9:55	受付 9:00～9:55	受付 9:00～9:55	9：45-10：45 ピラティス 箕輪	受付 9:00～9:55	9：45-10：45 ピラティス 葉養
30	受付 9:00～10:10	10：00-11：00 コアコンディショニング 田中	10：00-11：00 足腰元気体操 加藤	10：00-10：45 かんたんエアロ IPPEI		10：00-11：00 リンパストレッチ 堤	
11:00	10：15-11：00 かんたんエアロ 太田（佳）	受付 9:00～11:10		受付 9:00～10:55	受付 9:00～10:55	受付 9:00～11:10	受付 9:00～10:55
30	受付 9:00～11:10	11：15-12：15 パワーUPスリム 朝比奈	受付 9:00～11:25	11：00-12：00 体操＆ストレッチ 田中	11：00-12：00 やさしい太極拳 松島	11：15-12：15 サルサエクササイズ 堤	11：00-12：00 パワーUPスリム 黒澤
12:00	11：15-12：15 肩こり腰痛改善ストレッチ 太田（佳）		11：30-12：30 太極拳 松島				
30	受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:40		受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:25	
13:00	12：30-13：30 健やかボディメイク 朝比奈	12：45-13：45 フレイル予防体操 田中	※受付 11:30～13:40	12：30-13：30 フレイル予防体操 毛塚	12：30-13：30 グッドライフフィットネス 毛塚	12：30-13：30 からだ快適エクササイズ 堤	13：15-13：30 筋トレ（無料）
30			13：45-14：30 はじめてのフラダンス 桜井 400円/回 7．14．21．28				
14:00	受付 11:30～13:55	受付 11:30～14:10	※受付 11:30～14:30	受付 11:30～13:55	受付 11:30～13:55	受付 11:30～13:40	受付 11:30～13:40
30	14：00-15：00 楽しく動くヨガ 下川原	14：15-15：00 ズンバゴールド IPPEI	14：35-15：35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 800円/回 7．14．21．28	14：00-15：00 貯筋トレーニング GEN	14：00-15：00 セルフケアエクササイズ さやか	13：45-14：45 姿勢改善ピラティス 葉養	13：45-14：45 キックシェイプ 黒澤
15:00	受付 11:30～15:10			受付 11:30～15:10	受付 11:30～15:10		
30	15：15-16：00 中級エアロ 中橋			15：15-16：15 疲労回復ヨガ さやか	15：15-16：15 カーディオF キックボクシング 高橋		
16:00							
17:00	火曜日・木曜日の夜トレは18:00からの入場となります。17：00～18:00の間は運動室のご利用はできません。						
18:00		夜トレ 18：00～22：00 （最終入場21：00）		夜トレ 18：00～22：00 （最終入場21：00）			
～							
22:00							

【プログラム参加の方へお願い】

- ●当日、3F受付にて申し込みが必要です。
- ●プログラム受付時間について
  午前プログラム　全て9:00 開始
  午後プログラム　全て11:30 開始
  受付はプログラム開始5分前までとなります。
  時刻を過ぎた場合、安全配慮の為、
  ご参加をお断りさせていただきます。
- ●運動室入場券に加え、プログラム券を必要枚数ご購入下さい。
- ●安全におこなっていただくため、場所取り･途中参加･途中退場はご遠慮ください。
- ●スタッフやインストラクターからの案内や説明等を必ずお守りください。
- ●都合により、プログラム内容･担当者が変更となる場合がございます。

※ フラダンス教室は事前申込となります。

金曜日 ≪ セルフケアエクササイズ ≫

今月のテーマ ～1年の始まり！運動習慣作り～

1年のスタートに、毎日継続できる
ストレッチや簡単なエクササイズを行います。

≪ InBody測定実施中 ≫

料金
運動室入場料 ＋ プログラム券1枚(200円)
【実施時間】
★9:00-16:30
★18:00-21:00(火曜･木曜)
時間帯によってはご案内をお待たせしてしまう場合がございます。

運動室　入場料	
区内(65歳以上･障害者･小人)	250円
区内(大人)	570円
区外 一般	850円

※中学生以下の方は運動室のご利用ができません。

プログラム券　必要枚数	
日舞deエクササイズ	4枚（800円）
フラダンス＜中上級クラス＞	4枚（800円）
はじめてのフラダンス	2枚（400円）
1プログラム	1枚（200円）
InBody	1枚（200円）

【 利用券購入時の注意 】

- ●運動室入場料は区分により異なります。又、中学生以下の方はご利用できません。
- ●入場券･プログラム券の払い戻しは、現金でのお支払いの場合のみ可能です。
- ●運動室入場後は、入場券をお戻しすることはできません。
  プログラム参加券は、参加前であればプログラム券にお戻しできます。
- ●入場券･プログラム券は当日のみ有効。回数券は発行日より1年間有効。

世田谷区立健康増進・交流施設
せたがやがやがや館
【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908